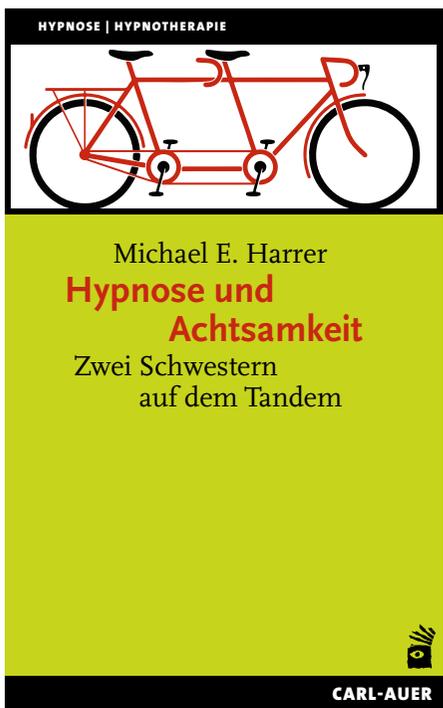


Tandem der Kompetenzen



Michael E. Harrer
Hypnose und Achtsamkeit
Zwei Schwestern auf dem Tandem
ca. 240 S., Kt, 2018
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0240-3
Auch als **eBook** erhältlich
erscheint Mai 2018

Über das Buch



Michael Harrer
Hypnose und Achtsamkeit
Zwei Schwestern auf dem Tandem
ca. 240 S., Kt, 2018
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0240-3
Auch als **eBook** erhältlich
erscheint Mai 2018

In der Therapie von psychischen Störungen ergänzen sich Hypnose und Achtsamkeit in optimaler Weise. Das Wissen um die Grundlagen der Achtsamkeit und ihre Wurzeln in der buddhistischen Psychologie bereichert das therapeutische Vorgehen um Modelle zur Linderung von Leiden und das damit verbundene Erfahrungswissen. Für Therapeuten wie Klienten eröffnet das neue Wege der Stressbewältigung und Prophylaxe von Burnout, bei Depressionen, bei der Emotionsregulation, bei Traumafolgen und Angst, bei Schmerz, Sucht und Schlafstörungen, aber auch bei onkologischen Erkrankungen.

Michael Harrer führt die Anwendung von Hypnose und Achtsamkeit in der Psychotherapie umfassend und fundiert zusammen. Das Buch diskutiert Wirkfaktoren, Möglichkeiten und Grenzen der kombinierten Nutzung und vermittelt gut nachvollziehbar deren praktische Umsetzung. Sie wird erleichtert durch Anleitungen zu Trancen und Achtsamkeitsübungen sowie durch Vorschläge zur wörtlichen Formulierung von Trancen bzw. von Trancebausteinen.

Hinweise zur störungsspezifischen Kombination von Hypnose und Achtsamkeit helfen bei der gezielten Auswahl der beschriebenen Techniken.

Ich bestelle:

EX: _____ **Hypnose und Achtsamkeit** ISBN 978-3-8497-0240-3
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80

EX: _____ ISBN 978-3- _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich möchte den monatlichen **Carl-Auer Newsletter** abonnieren.
 Ja, ich möchte aktuelle **Buchempfehlungen** erhalten.

Bitte nehmen Sie meine Adresse in Ihren E-Mail-Verteiler auf.

E-Mail: _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!